トランスヒューマン シリーズ
シャウド 8 – ジェフリー・ホップによるアダマス・サンジェルマンのチャネリング
クリムゾンサークルへ献呈
2017 年 4 月 1 日
http://www.crimsoncircle.com/

私は私であるもののすべて、瞭然たる存在にして至高のアダマスです。

さあシャウドを始めるにあたって、まずは深呼吸をしましょう。大きく、ゆっくりと、みんなで深呼吸を行いましょう。

この部屋で何かがシフトしたのを感じましたか？ この部屋に限らず、みなさんのいる場所で何かがシフトしたのを感じませんでしたか？ 美しく感覚的な映像と音楽とともにシャウドに入ると、不安も心配事も綺麗に簡単に手放せましたね。みなさんの注意はスクリーンの映像に集められ、気が逸らされ、多くの思い出、この惑星への愛が喚起されました（この映像について）。シャーンブラがこの生涯を思い返して、最も惜しいと思うの、最も懐かしく思うであろうものは、家族でも愛する人でもペットでもなく、この惑星の自然でしたね。でも自然は常にここにあり、あなたの中のガイアにあります。あなたが何処へ行こうとも、たとえ、物理的ではない領域に行こうとも、あなたは、ここの自然を携えます。

それがアセンデッドマスターになることの美しさです。この惑星に降り立って、一度でもこの惑星の自然、その振動を感じてしまえば、生命が生命を育む様、たとえどんなにフォーカスした状態でも、線的でも、みなさんを表現に導くこの自然を感じてしまえば、みなさんは、たとえどこへ行くにせよ、自然を携えていられます。

たとえば、遥か彼方の銀河にみなさんがいるとしても、依然として森の中を散歩することが可能です。別の次元に行ったとしても、いつでも味わうことが可能です。それが、みなさんが行っていること、特にこの生涯で成そうとしていることの美しさです。自然を取り入れて、統合すること。

では、その想いとともに深呼吸を行いましょう。美しい映像と音楽とでシフトした今、深呼吸を行いましょう。そしてたくさんのことを許しましょう。落ち着いていること、マインドから外に出ること、絶え間なく考えるのを止めること、みなさんがやりがちな、焦ったように、緊張したようにきりなく考えることに終止符を打つこと、全てのことを許しましょう。そして感覚的であることを許しましょう。映像を観ている間にみなさんが行っていたこと、それは単なるフォーカスではありません。フォーカスの感覚に入っていました。フォーカスすることに焦点を当て、間もなく他の感覚が入り込むのを許しました。

このところ感覚についてばかり話していますが、それは、それらが、マスターとして覚醒して、身体を保ったまま悟りに入る際、まさに起こることだからです。みなさんはもう、古文書や聖書を読むことでそれが成しえないことに気付いています。面白くもない修行や鍛錬を行うこととも関係がないと分かっています。単純に自らを、自然に、楽に、開くことがそれだと悟っています。

Going Through Changes（変化を通り抜ける）

私にはみなさんがある種の変動期にあることが分かっています。「変動（Flux）」と言いました。変動期です。混乱期でもあり、過渡期です。切り替えの時期です。そしてそれはごく自然なことであり、完全に予測されたことでもあります。みなさんは、それを優雅に行っています。これまでの、どのアセンデッドマスターがしたよりも、優雅にこの期間を通り抜けています。みなさんは、今クラブに腰掛けているどのアセンデッドマスターが予測したよりも、遥かに統合された状態です。

とは言え、困難な時期であることには変わりません。非常にチャレンジングな時期です。そこに疑いの余地はありません。みなさんは重力に吸い付けられ、無論、重力はみなさんをマインドに、1つの感覚にフォーカスさせるように作用するので、みなさんは重力に吸い付けられ、つまり、重力はみなさんを古いやり方に戻し、認識に至るにはそうすべきである、そういう凝り固まった考えを完璧に実行させるように仕向けています。みなさんは、物理的な身体を有したままで、自然を携えたままで、また多くの生涯で通り抜けた物理的な体験を統合しつつ、本当の感覚に返る、今まさに返らんとする、その位置、時期にいます。

それは本当に深遠なことです。それを表現する人間の言葉はありません。いずれにせよ、みなさんは大いなる変遷を通り抜けています。このところのみなさんが夜な夜な私に吹

っかけてくる議論、夜間に仕掛けてくる論争の中で出てくる最たるもの、あるいは、みなさんがみなさんといる瞬間、みなさんがみなさんに何度も何度も言っている言葉でこのところ聞こえてくる最たるものが「何がいけないんだろう？」です。ちょっと頭痛がすれば「何がいけないんだろう？」と考えます。つま先が痛いと「何がいけないんだろう？」思考はすぐ「何がいけないんだろう？」に調整されます。普段通りに事が運ばず何のシンクロニシティも起こらない、つまりは普段通りの退屈な暮らしがちょっとでも消えると、途端に「何がいけないんだろう？」と問いかけます。私はそれに対して何度も何度もこう言います。「全くもって何も」

みなさんは一度にたくさん変化を通り抜けています。身体もマインドも深いところで変わっています。何もいけないことなどありません。悪いことなどありません。もしまた、そういうことがあった際は、たとえば「どうして人生が滅茶苦茶なのか？　身体が痛むのはどうしてだろう？　何に困惑してるのだろう？」など、そう思いたくなる状況になったのなら、深呼吸をして、許してください。何故なら、みなさんはどの生涯でも、千を超える生涯をもってしても、決して成しえなかった、壮大な変化を通り抜けているからです。みなさんはこれまで経験した全ての中で最も壮大な変化を、身体を持ったままで、マインドから感覚への超越を行いながら、通り抜けているのです。

何もいけないことはありません。悪いことも間違いもありません。が、しかし、それは自己充足的予言（予言自体がその予言が実現する原因となる予言）と同じで、実は何かいけないこと、悪いことがあること、みなさんはそれを自ら望んでいるとも言い換えられます。そんなふうに思えませんか？　少しはそうですか？　うーん。そうですね。ある種の病んだ考え方ですよね。「お前ちょっと医者に診てもらえよ」と言われるようなやつですね（笑いが起こる）。「何がおかしいんだろう？（What's wrong with me?）」そう言いますが、本当に答えが必要なのでしょうか？　みなさん、どうかしちゃったんですか？（What's wrong with you?）どこにどんな理由があって「なんか身体の調子が良くないな。どうしたんだろう？　嗚呼！　きっとひどい病気に違いない。年も取ってるし、嗚呼、これ以上、考えたくない」なんて思う必要があるのでしょうか？　何も悪くありません。ただ変化を通り抜けているだけのことです。身体に通行料がかかっているだけのことです。それだけです。思考にもマインドにも他の全てにも、みなさんがみなさんだと考えた全てのもの、自己のアイデンティティと見なしたものには、ここを通り抜けるための通行料が必要です。

しかしもし、みなさんが、マスターらしいやり方で深呼吸を行えるのなら、というよりむしろ、深呼吸をし、マスターとしてこう言うようにお願いしたいと思います。「身体を持ったままで悟りに入る。私はそう選択した。全ては単に、その過程で起こることだ。ただそれだけだ。たったそれだけのことだ」と。

だから次、みなさんがスピード違反で切符を切られたなら、無論、みなさんには自分がどんなスピードで進んでいるのか分からないかもしれませんが、もし次に皿を落っことして割った時、もし次に滑って転んで肘を擦りむいだ時、たとえ何が起こっても、夜全く眠れなくとも、風邪を引こうとインフルエンザにかかろうとも、パートナーがあなたから去ったとしても、何があっても、たとえどんなことが起ころうとも、その時には、大きく、深呼吸をしてください。みなさんに落ち度はありません。何も悪いことはありません。みなさんはただ単にマスターを極めようとしているだけなのです。そして人間部分が早くそのことを理解すればするほど、人間部分はより早く "and" を許します。受け入れます。「わあ、なるほど。これがandか。悪くないね」と。「変容、拡大、統合、多次元的な気付きへ向かう過程で起こることなんだな」と。たとえ何があっても、もし次に大変なことでも、ほんの些細な小さなことでも、何があっても、マスターらしく受け入れてください。マスターらしく深呼吸をしてください。マスターらしく優雅に許してください。

もしかしたら人間部分は「待って！　よく考えたら、やっぱりダメだ！　自分のせいだ」と声を上げる、上げたくなるかもしれませんが、そんなことはありません。みなさんの人生が変わっているだけのことです。

前にも言いましたね。何が最悪か。何が考え得る最悪のシナリオかを。それは「何も変わらない」ことでした。最悪のシナリオとは、1,000回を超える生涯を経てもなお、何も変わらず、同じことを続けることです。1,000回の生涯とはいったい何年になるでしょうかね？　文字どおり死ぬほどたくさんの年数ですね。10万年とかそのぐらいですかね。それより多い人もいれば少ないもいるかもしれませんが、だいたいそのぐらいだと思います。それだけの年月を経てもなお、まだ同じことを繰り返したいと思いますか？　それって、えっと、ちょっと括りの大きな質問になりますが、それって本当に安

全のためになるのでしょうか？ 本当に安全なのですか？ 毎日同じ時間に起きて、似たようなものを食べて、同じような友達と同じような話をして、同じような仕事をして、同じような心配をする。それをしていれば安全だと思っているのでしょうか？

「うーん。まあ安全だと思うけどね。悪魔のことは知ってるけど、まあどんなものかは分かってるから。とりあえず今の感じで続けるよ」こういう見方もあるにはあります。が、全くもって安全ではありませんね。それこそが最悪の、この文脈で言うならば、自分が自分に対して行える最も危険な行為であり、考えとさえ言えるでしょう。自らを型に、パターンに嵌めこむ行為です。型を深く深く刻むに等しい行いです。

面白いことに、えっと面白いのは私にとってで、みなさんにはそうでもないかもしれませんが、面白いことに、人は一度、型やパターンに嵌ると、だんだんそこに嵌っていることの方が、居心地が良いと思うようになっていきます。先に何があるか予期できるからです。予期できると分かっているからです。しかしながら、あなたの中には、その一方で、超カッコいいマスター(Ass-Kicking Master)の部分が存在し、まあ、その部分をAKMとでも呼びましょうか、とにかくそういう部分が存在していて、不平不満しか出ないような臭い臭いパターンに嵌って寛ぐあなたを見ていて、そこから抜け出せるように、抜け出させようと、何かします。マスターは型やパターンに嵌っていたくないのです。そこを進みたいとは思っていません。AKMは(Arse-Kicking Master:尻を蹴るマスター)あなたがどう思うかに関係なく、あなたのお尻を思い切り蹴って、パターンの外へ蹴り出すのです。ま、変化は避けられないということです。

さあ、大きく、ゆっくりと深呼吸をしましょう。さっそく本日の質問に行きたいと思います。リンダ、マイクをよろしく。

Today's Question(本日の質問)

リンダ:了解。

アダマス:オッケー。じゃあ始めよう。では本日の質問です。今の暮らしの中で最も苛々することは何ですか？ またそれは何故ですか？ 照明を少し明るくしてください。

リンダ:私が答えてもいいかしら？

アダマス:もちろん。というか君にも質問するつもりだったんだけどね。ま、そこのあなたが選ばれちゃったね。はい。今の暮らしの中で最も苛々することは何ですか？ またそれは何故ですか？ さあどうぞ。立ってもらえるかな。

シャーンブラ1(女性):はい。身体中にシミのようなものが出来たことです。
アダマス:シミね。見せてもらうことはできるかな？(笑いが起こる)
シャーンブラ1:(笑って)いいえ。
アダマス:仕方ないね。痒みがあったりはするのかな？
シャーンブラ1:はい。
アダマス:色は紫っぽいかな？ 緑っぽいかな？
シャーンブラ1:(笑って)鮮やかなピンクです。
アダマス:ブライトピンク。とすればまだそんなに悪い状況じゃないね。それが緑になると、ちょっと大変だね。これに関して「何がいけなかったんだろう？」みたいな質問は繰り返したかい？
シャーンブラ1:はい。
アダマス:「嗚呼、身体にシミが出来ちゃった」ってね。でも実際、どうして出来たんだろうね？
シャーンブラ1:全く思い当たりません(I have no idea)。最近、急に出来ました。
アダマス:(囁く)あっちゃー！(「おおおー」と声が上がる)
リンダ:おおおー！
シャーンブラ1:(笑っている)おおおー！
リンダ:おおおー！
アダマス:ほぼ、アウトだね。
シャーンブラ1:と言うと、、、
アダマス:あれを言ったに等しいかな。要するに「分かりません(I don't know)」と言ったのと同じだと、、、
シャーンブラ1:私はただ、、、
アダマス:ふひゅう！
シャーンブラ1:何かしらの変容が起こっているとは感じています。もちろん。
アダマス:そうだね。だね。
シャーンブラ1:それに間違いないことは分かっています。
アダマス:そのシミに対して何かしてるのかい？ とたえば塩分を取るとかその手のことを。
シャーンブラ1:何も。
アダマス:何も。

シャーンブラ 1：はい。
アダマス：シミがシミであるがまま、シミであることを許していると。
シャーンブラ 1：はい。
アダマス：じゃあ、そのもっと根本的な原因は何だと思う？ 変容とかそういうものではなく、物理的な意味での。
シャーンブラ 1：うーん。根本的な原因、、、
アダマス：ちなみにシミはどのぐらい大きいのかな？
リンダ：もう！
アダマス：いやいや、単なるシミの話だよ。それに我々は家族だからね。そういうことについても話し合えると思うけど。そういうものを見せて相談する、普通じゃないかな。
リンダ：言うことを聞いちゃだめよ。やっちゃだめよ。
シャーンブラ 1：分かってます（笑っている）
アダマス：私の見せてあげようか？（笑いが起こる）
シャーンブラ 1：ぜひ！
アダマス：と言うことで、そろそろ根本的な原因について何か浮かんだころかな？
シャーンブラ 1：うーんんん、、、
アダマス：面白いね。嫌いじゃないよ。
シャーンブラ 1：少しは、、、
アダマス：ベッドに虫でもいるのかな。
シャーンブラ 1：、、、どうしても気になって。
アダマス：そうだね。どんな感じで気になるかい？
シャーンブラ 1：これ、というものもないんですが、、、
アダマス：私は服を透かして見られるし、シミがあるのも分かるけれど、大して悪いようには思えないね（彼女は笑う）。
シャーンブラ 1：えっと、私は、、、
アダマス：私の言ったことを信じたね。
シャーンブラ1：はい。そのとおりだと思っていて、気になることもありますけど、実際そこまで大したこともなく、、、
アダマス：いやいや、それは大したことだと定義できるね。
シャーンブラ 1：気になると言えば気になるし、苛々すると言えば苛々するし、大したことないと言えばそれもそうで、、、
アダマス：その苛々、というか、気になる状況に、名前を付けると何だろう？
シャーンブラ：：（笑って）次どうなるかの不安症。
アダマス：えっと、ボブとかマリーとか、そういう名前にしてほしかったな（彼女、笑う）。ちなみにこういうのは前にもなったことがあるのかい？
シャーンブラ 1：えっと、、、たぶん。
アダマス：またあれを言いかけたね（彼女、笑う）。そんなふうには考えたことがなかったかもしれないけど、なってるね。でも実際、本当の理由は、食べ物に対するアレルギーだね。波長が合わない食べ物のせいだよ。何かいろいろと進行してるね。
シャーンブラ 1：本当ですか？
アダマス：食べ物を消化するプロセスでね。君の生活で接する人たちもある意味影響はしてるけど、とは言え、ま、ざっくばらんに、食べ物に対するアレルギーのせいだね。
シャーンブラ 1：本当ですか？
アダマス：ほんとのほんと。
シャーンブラ 1：あらあ。
アダマス：うん。君はどんな食べ物が好きなのかな？
シャーンブラ 1：野菜とフルーツです。
アダマス：最悪だね（彼女、笑う）。嘘だよ。野菜とフルーツは悪くない。
シャーンブラ 1：砂糖も多少は取ります。
アダマス：砂糖ね。とりあえず入れとけ、だよね（彼女、笑う）。じゃあ穀物類はどうかな？
シャーンブラ 1：ああ。それも取ります。
アダマス：アイスクリームは？
シャーンブラ 1：うーん、時々は。
アダマス：時々ね。いいね。じゃあ肉は？
シャーンブラ 1：食べません。
アダマス：どうして？
シャーンブラ 1：好きではないので、食べません。
アダマス：魚は？ 魚。
シャーンブラ 1：食べたことはありますけど、好きではないです。
アダマス：ラム肉は？
シャーンブラ 1：全く。
アダマス：羊のケバブが好きじゃないだって？
シャーンブラ 1：羊を着るのは好きですよ。
アダマス：ワオワオワオ（笑いが起きる）。じゃあ鶏肉は食べるかな？ チキン。
シャーンブラ 1：機会があれば。
アダマス：機会があれば。なるほどね。分かったよ。確かに食べ物に対するアレルギーが進行してるね。酸が多すぎることもそうだけど、、、ま、それは副次的なもので、やっぱり食べ物に対するアレルギーだ。食べる物をスイッチした方がいい。
シャーンブラ 1：スイッチ。
アダマス：そう。変える。でもバナナをリンゴに変えるとか、そういう話じゃないよ。私は、フルーツやオーガニックで健康的だとされている食品から、ジャンクフードにスイッチしなさ

い、と言ってるんだよ。ピザとかフライドチキンとか（笑い）。もっと身体に気を使って、食生活を変えた方がいい。
シャーンブラ 1：はい。
アダマス：とは言え、最初のうちは、君の胃はそれを受け付けないかもしれないね。ある食べ物は良い、この食べ物は悪い、そういう信念がマインドにプログラムされているからね。少しずつでいいから始めることだね。エビとかから。エビは好きかい？
シャーンブラ 1：いいえ。
アダマス：食べなさい（笑いが起きる）。君にとって大事なものだよ。少しでもエビを食べることだね。そして、サンドラ、次のピクニックにはエビを準備するようメモしておいて。私たちはみんなで君がちゃんとエビを食べるかチェックするよ。あ、あとそれからジェーン、エビを食べるところをしっかり映像で押さえるように頼むね。うん。あとチキンも少しずつ始めようか。胸肉から少しずつ。
シャーンブラ 1：はい。できると思います。
アダマス：そんなようなものを、分かるね、何でもいいから食べること。君には食べ物に対する信念に基づいたアレルギーがあるんだ。私のはまだ明かさないけど、とにかく、そういうこと。素晴らしい。ありがとう（彼女、笑っている）。そういうことだよ。
シャーンブラ 1：ありがとうございます。
アダマス：ちなみにそのブチが出来てるの件なのだけど。
シャーンブラ 1：ブチ。
アダマス：塩風呂に入るといい。
シャーンブラ 1：分かりました。
アダマス：お風呂の中ではお行儀よくしてること。えっと、君のうちには素敵なバスタブがあるみたいだね。違うかい？
シャーンブラ 1：はい。
アダマス：素敵なバスタブにお湯を張って、海の塩を入れて、そこにエビを入れてもいいかもしれない（笑い）。エビが泳ぎ回るのを見てればいい。彼らがシミを齧って、綺麗に食べつくしてくれるだろうね。そういうことだよ。素晴らしいね。エビ風呂だね。私もまだ人間であればよかった、私にそう思わせるものがまだあるとは思わなかったね。エビ風呂か。まあ、ただ、大事な部分はしっかりと守っておかないと（笑いが起きる）。そこを除けば、エビ風呂は最高だね。いいね。ありがとう。食べ物に対するアレルギーが原因だからね。
シャーンブラ 1：簡単なことで良かったです。
アダマス：そう。簡単なことだよ。君は本当にそうするんだよ。単なるエイプリルフールのネタとしてアダマスおじさんを担ぐのではなく、本当に食習慣を変えるんだよ。できるかな？食事にこれまでとは異なるグループの食品も入れてくれるね？
シャーンブラ 1：もちろん。簡単なことです。
アダマス：うん。ラザニアでも、それに入ったソーセージでも、、、（彼女は顔をしかめる）。ダメだよ。試してみないと、、、分かるかい？　私がこの素晴らしいレクチャーをどう始めたか？　君は変化をしていて「何がいけないんだろう？」と言っている。でも君は変化を通り抜けているだけだと。お願いだから、古い型、古いパターンに戻るのを止めてもらえるかな？
シャーンブラ 1：分かりました。
アダマス：少しでもいいから食べる物を変えるかい？
シャーンブラ 1：絶対に。やります。
アダマス：少しでいいんだ。いいね。よしよし。ありがとう。
シャーンブラ 1：ありがとうございました。
アダマス：こちらこそ。あっと、ちなみに、、、
リンダ：まだあなたとの話があるみたい。きりがないわね（笑いが起こる）。本当に。
アダマス：いや、私が好きなものを全部思い浮かべようとしててね。アヒルは好きかな？
シャーンブラ 1：いいえ。
アダマス：アヒルは君のことが好きだよ！（更なる笑い）。試してみるといい。騙されたと思って。本当に美味しいよ。北京ダック。
シャーンブラ 1：クワっ。
アダマス：歴史ある食べ物だよ。
シャーンブラ 1：クワっ。
アダマス：私としてはカウルダーとリンダに、、、
シャーンブラ 1：グワっ！
アダマス：、、、もっともっと面白い物を食べに連れていってほしんだけど（笑い）
リンダ：私はいいわよ。

アダマス：君がオーケーなのは分かってるよ（アダマスがカウルダーとその口を指して「つまんね」とすると、笑いが起こる）。カウルダーはピザとハンバーガーばかりだね。でもそんなものばかり食べていても彼にはシミが出来ていないね（リンダ、笑う）。言いたいことは分かるね。とにかくありがとう。良いスタートが切れたよ。はい、次の人。

リンダ：素晴らしい探究心ね。

アダマス：そうだよ。はい、生活の中で何があなたを、最も

苛々させますか？ また、それは何故ですか？

デイビッド：トイレに行きたくなって夜中に目が覚めることですかね（リンダ笑う）
アダマス：それって普通のことじゃないのかい？
デイビッド：普通よりも頻繁なんです。
アダマス：普通よりも頻繁。
デイビッド：そうです。
アダマス：それってどういうことだろう？ 何が起こってるのかな？
デイビッド：そうですね、、、えっと。
アダマス：ちょっと待って。ストップストップ。はい、ちょっとおかしなことになってきてますね。みなさんは気付きましたか？ 彼は、彼がトイレに行くために夜中に目を覚ますことが問題だと考えていること自体について、それが問題かもしれないと考え始めてしまいました。さあ、深呼吸をして。さあ、何が起こっているのかな？ 何故、夜中にトイレに行くのかな？
デイビッド：セクシャルエナジーのウイルス。カルマ的な繋がり、過去からの自由。
アダマス：滅茶苦茶だね。
デイビッド：そうですね（笑い）
アダマス：わあ！
デイビッド：苛立ちです。えっと、分かりますか、時に不信感が、、、
アダマス：あーあーあーあー、ストップ。チン！ と交代の合図を鳴らさないと。とにかく、君はいろいろと間違ってるよ。
デイビッド：はい。
アダマス：とりあえず頭で考え過ぎてるね。君は「何がいけなかったんだろう」ばかりやってるね。「どこが悪いんだろう？」と。そして「これこれが悪いに違いない」と。そんなことは、全部忘れることだね。私たちは SES（Sexual Energy School）の内容はとうに超えたことをやってるよ。過去や血統、カルマなんかとっくに超えたあとの話だよ。君はそれらを受講して、修了したね。
デイビッド：はい。
アダマス：しっかりと教えたね。
デイビッド：はい。
アダマス：ということはそこより先にいるんだよ。それを踏まえて、何が起こってるのかな？
（デイビッド、言葉が出ず、ため息をつく）
気持ちは分かるよ。
デイビッド：ええ。
アダマス：それはだね、まあ最後には全部明かすから待っていてほしいのだけど、まあ、1つ言えるのは、君の症状は、感覚過敏に伴う睡眠障害ってところだね。障害、ではなく、睡眠時に感度が上がるってことかな。君は睡眠時に感覚が鋭くなっているんだ。君は普段、感覚に対してまだ十分に開いていない。開き過ぎだ、過敏だと周りからは言われているみたいだけど、全然まだまだだね。本当の感覚、気付きに対して十分に自分を開いていない。その君がだね、君は眠りに入ると、とても感覚的になり、もっと気付くようになっている。君は眠るために全てを留めようとしているけれど、むしろ逆だね。眠るせいで開いているね。その感覚のせいで君はよく目を覚ます。それをおしっこに行きたいからだと考えるかもしれないし、そういうこともあるだろうけれど、実際はどうでもいいことだね。単に君は、眠っている間、物事に対していろいろな意味で敏感になっているだけで、それはとても良いことだからね。本当に良いことなんだよ、デイビッド。どうしても朝、決まった時間に起きなきゃいけない、そういった事情がなければ、あらゆる意味で良いことなんだよ。そうだね？

デイビッド：はい。
アダマス：たくさん昼寝をしたっていいよ。
デイビッド：実際、たくさん昼寝をしています。
アダマス：トイレに行くのが面倒なら、尿瓶を置いておけばいいんじゃないかな（笑いが起きる）。そうすれば心地よいマットレスから動かないで済む。ちょっと汚い話だけど、、、
デイビッド：ちょっと汚いですね。

アダマス：もちろんそうなのだけど、でも、、、みなさんにも伝えておきたいことがあります。みなさんがそうだと思うことは、十中八九、そうではありません。みなさんが考えることの87%は間違っています！ 大間違いです。きっとみなさんは「ぐあ、前立腺のせいで目が覚めちゃったよ。忌々しい前立腺め！ なんでこんなものがあるんだ？」となりますね。でもそうではありません。違うんだよ、デイビッド。ただ睡眠中にいろいろと敏感になってるだけなんだよ。それだけだね。睡眠中の君は、より拡大されていて、より物事に気付きやすくなっている。だから目が覚めるんだ。気付くからこそ目が覚めて「やれやれ、トイレに行くか」となるんだよ。

深呼吸をすることだよ。君に悪いところは何もない。これまで試してきたような処置は不要だよ。それについて考えるのを止めることだね。ほとんど強迫観念になってるよ。

デイビッド：分かりました。
アダマス：そんなこと考えたって、退屈だしね。
デイビッド：退屈ですね。
アダマス：死ぬほどね（デイビッド、笑う）。まさに。
デイビッド：むかつきますしね（pisser：おしっこをする人、の意味もあり、笑いが起きる）。
アダマス：素晴らしい！ まさに、まさに（デイビッド、大笑いしている）。今のは本当に上手かったね。デイビッド、分かったかい？ 考えなくても、今みたいに勝手に出てくる。
デイビッド：はい。
アダマス：おしっこじゃないよ。ユーモアの話だよ。いいね。ありがとう。
デイビッド：こちらこそ。
アダマス：じゃあ次の人にいくかな。
デイビッド：ありがとうございました。

アダマス：はい、では、あなたの生活の中で、最も苛々させられることは何ですか？ もしそれがアダマスだと答える人がいるとしたら、、、（クスクスと笑う）ああ、彼女はそう答えようとしたのかな。

リンダ：残念。違うわ。

アダマス：ふむ。そうか。はい、ではあなた、最も苛々させられること。

デニス：何か知的なことを言おうと思って探したけど無いから正直に言うけど、車に乗るとその途端にフラストレーションが溜まってくるわ。叫んじゃうぐらい。
アダマス：なるほど。ちなみに、それは運転するのが嫌なのか、あるいは車を車として使っているとそうなるのかな？ 語呂合わせ（driving：ドライビング・運転/狩り立てる）でもなんでもないけど。
デニス：どけどけどけって感じ。
アダマス：えっと、聞きたかったのは、運転することが嫌でそうなるのか、あるいは生活の中でいろいろとフラストレーションが溜まることがあって、ただ普段は大人しく我慢してるのだけど、運転席に座るや否や、怒りを表現しても良いと思えるのかな、てこと。
デニス：そうね。怒りを表現できるのはそこだけだから。誰も聞いていないから、とってもとっても、凶暴になるわ。
アダマス：なるほど。じゃあ君は車に乗るまで待ってるわけだね。そこであれば誰かを傷つける心配がないから。
デニス：誰もぶん殴らないで済むから。やれやれね！（笑う）
アダマス：そうだね。ハイウェイで飛ばしてる間が君にとって怒りを表に出すのに良い時なんだね。じゃあ君は、、、
デニス：慎重なのね。
アダマス：君は別に渋滞に対して怒ってるわけじゃないんだね。でもどうして怒りなんだろう？
デニス：（考える）なぜ怒りなのか？
アダマス：どうして怒りなのかな？
デニス：難しい質問ね。
アダマス：いや、そんな難しいものじゃないよ。実際、簡単だね。
デニス：ええ。
アダマス：簡単、簡単。
デニス：生活の中にはあってほしくないと思ってるからかしら。表現したいとも感じたいとも思わないけど、それでも実際たくさん怒りがあるのは感じてるわ。
アダマス：そうだね。
デニス：だから私はそういうの無しで、表現する方法を見つけないといけないわね。
アダマス：じゃあそのことや君自身のことは置いておいて、何があってそんなにフラストレーションが溜まるのかな？ 明白にも思えるけど、何がそんなに嫌なのかな？
デニス：コミュニケーションを取れるようにしておかないと、、、
アダマス：そりゃダルい。
デニス：、、、意志の疎通をちゃんと取らないと。うーん、つまりは、、、
アダマス：人だよ！
デニス：ええ。
アダマス：人だ。
デニス：人、、、
アダマス：君があまり人と付き合わないのはそういうわけだよ。
デニス：、、、家族も。
アダマス：家族も人も旦那さんも、他の家族も全部だね。人だよ。人が君のフラストレーションの種だよ。君は重要な感覚でもあるコミュニケーションツールをオフにすることがあるね。
デニス：家族といる時かしら。
アダマス：君はどうする？
デニス：オフにすることがあるわ。
アダマス：どうやってオフにするのかな？
デニス：黙って静かにしてる。

アダマス：他には？　黙って静かにして、、、
デニス：じっと堪えて、涙ごと飲み込むわね。
アダマス：じゃあそうやってシャッターを閉じて、煩わしい人々、まあ君にストレスを与えるという意味では君を虐待している人々から離れて、それで何が起こるかな？
デニス：自分で外にテイクアウトするわ。
アダマス：そうだね。
デニス：結局自分で引き受けるわ。
アダマス：君は聞くのを止めることもあるね。静かに黙って、且つ聞かないようにする。コミュニケーションを取るのを止めてしまう。でも、コミュニケーションの感覚は美しいものだよ。これもまた感覚だよ。コミュニケーションというのは単に話すとか聞くという行為のことではないからね。これも感覚だよ。君はそれを、車に乗るまでの間は見事なまでにオフにしている。でも車の中では自分自身の声が聞けるね。
デニス：ええ、とっても。
アダマス：そりゃそうだろうね。車の中だけであっても、素晴らしいことだと分かるよね。であれば、もうそういうのは終わりにすべきだ。今日はみんなで、そういうのを終わらせるための、ちょっとしたことをするよ。
デニス：ありがとう。
アダマス：もうそういうゲームは終わりにする時だね。もちろん君を傷つける人がいるかもしれないし、馬鹿にする人もいると思う。君のことを笑う人もいるだろう。彼らは君の持っている全てを奪おうとする。それが可能なら、魂だってターゲットとして例外じゃない。ま、そんなことは無理だけどね。
デニス：ああ、良かった。魂を取ることはできないのね（笑う）。
アダマス：でもそうしようとはするよ。
デニス：そうしようとはするか。でも、、、
アダマス：それはできない。ただそうしようとはするね。
デニス：だから守らなきゃって思ってたのね。
アダマス：そうことだよ。つまり、仮に君から魂をあげると言っても、彼らはそれを手にできない。でも君はそれを大きくして「何がいけないんだろう？　私のどこがいけないのだろう？」と自問を続けているね。でもいけないのは人だよ。君じゃない。分かったかい？　ありがとう。
デニス：ありがとう。

アダマス：あと何人かいきましょう。私はこのパートがショーの中で一番好きです（アダマス、笑う）。はい、どうぞ。

キャロライン：座ったままでもいいかしら、、、
アダマス：いつになく美しいね。座ったままでどうぞ。（マイクが彼女の手に付かない）
キャロライン：座っててていいのかしら？
アダマス：気にしないよ。
キャロライン：ありがとう。
アダマス：そっちへ行って横へ座ろうか？（彼女、笑う）
キャロライン：どうぞどうぞ。
アダマス：いいね。面白い。（アダマス、彼女のところまで来て、その横に腰を下ろす）
キャロライン：ありがとう。
アダマス：カメラがたくさんあるのが分かるかい？（２人、笑う）
キャロライン：あら大変！（笑っている）
アダマス：２人だけの時間とはならなそうだね。では、日々の中で、君にとって最も苛々することは何かな？
キャロライン：腰よ。
アダマス：腰。
キャロライン：腰なのよ。
アダマス：何がどうしてそうなのかな？
キャロライン：特に何をしたってわけでもないのに椎骨を折っちゃって（笑っている）。
アダマス：なるほど。
キャロライン：もう治ったはずなんだけど、それ以来、どうにも自由がきかないの。
アダマス：痛みはあるかい？
キャロライン：ええ。
アダマス：かなり傷むかい？
キャロライン：最近はそこまで酷くないわね。
アダマス：なるほど。腰ね。君にとって、腰は、人生における何の象徴かな？
キャロライン：強さかしら。
アダマス：それもあるね。確かにそうだね。他には？
キャロライン：安定。
アダマス：その他には？

（彼女は詰まる）

頑固さかな？

キャロライン：そうね。
アダマス：まあ強さと同じだけどね。腰はある種、強さの象徴だね。

キャロライン：ええ。
アダマス：でも頑固のニュアンスもあるね。言い換えれば、全ての物事にはその物事にあった然るべきやり方がある、といった感じかな。
キャロライン：ええ。
アダマス：たとえば君がたくさんの荷物を持つ時、腰にくるね。そして君は、愛する人や近しい人に限ったことではなく、みんな一緒に、世界を1つに、そうしておこうとする気持ちがあるね。荷物にしちゃかなりの量だ。でも時には頑固というレベルでもって、意地でも抱えようとする。君はチャーミングだし美しいけれど、時に驚くほど頑固だね。これ、といったことに固執する。実際、彼女ってそうじゃないかい？

ヴィンス（彼女の夫）：頑固だよ。

アダマス：そうだよね。頑固だよね。じゃあ私は元の場所に戻るとするかな。この辺、ちょっと暑くないかい（笑い）。粘り強いと言えばそうだし、頑固。そしてさっきの話じゃないけど、腰については、マスターとしての君、AKM が「もう粘り強く頑張らなくていい。頑固は終わり。もっとオープンになる時だよ」と君に言ってるってことなんだよ。君には天性の創造的な感覚あって、あるにもかかわらず、それを構造の構築、維持に使ってしまっている。君の身体は「もう無理だ。もうそういうのは、やめようよ」そう言っているんだよ。

だから実際、腰に異常は無いはずだよ。ただ身体は「もう頑固さは手放そう」そう言っているだけだよ。そういうのは手放してオープンに開いて生きる時だね。時には馬鹿みたいなこともやった方がいい。君は、適切であろう、ちゃんとしていよう、そう考えて頑張ってきたよね（彼女、柔らかく笑う）。だよね。もうそういうのは手放そう。この部屋にも君みたいな人が何人かいるね。顔は見ないように気を付けてるけど、そういう人たちも同様に手放すように言っておくかな。そういう人は傾向的に「腰痛は持病だからね、治らないよ。一生、付き合っていくしかない」そう言うけど、全くそんなことはないんだよ。ライトボディと呼ばれるところで、許しを通して治るはずだよ。分かったかな。君とは許しについてもっと話す必要がありそうだ。この夏に ”The Simple Master” というのを開催するから、参加すること。いいね。君は許しでさえコントロールしようとしている。それでは許しは機能しない。許すというのはただ許すということだよ。

さあ深呼吸をして。一緒に腰を取り戻すよ（back back ： back/腰 back/戻す）。そうすれば痛みも無いし、歩くのに不自由もないはずだよ。君は散歩が好きだよね。自由を愛しているね。腰がそれを制限しているよ。

キャロライン：そうね。
アダマス：よろしい。
キャロライン：ありがとう。
アダマス：信じていいよ。
キャロライン：まあ（彼がキスを送る）
アダマス：ありがとう。良い議論だったね。

リンダ：まだやるかしら？
アダマス：そうだね。あと2人やるとしよう。
リンダ：了解。

アラン：来るのが分かってたよ！（リンダ、笑う）
アダマス：さあ、生活で苛々させられることは何かな？
リンダ：来ると分かってたでしょ。
アダマス：特に、、、
アラン：思ったとおりになっちゃったや！（リンダ、笑う）
アダマス：誰かからマイクを渡されることは予期しやすいね。
アラン：まさに、そう。彼女はそのとおりにしたね。ちなみに僕も腰が悪い。それがどうした。
アダマス：最も苛々させられることは何かな？ 日常で。
アラン：（笑っている）肺にちょっとした問題があって、そのせいで背中が突き出てることかな。
アダマス：なるほど。

（歌っている）背骨が一緒にくっついて〜♪ 、、、なるほど（笑いが起きる）

アラン：感覚としては、常に誰かに肩を叩かれてる感じ。「起きろ、起きろ」みたいに。
アダマス：どういうことだい？
アラン：うーん、真に生きられていないってことかな。深呼吸をしてこそ、その瞬間、そこにいることが出来るかな。
アダマス：君は感覚が強いようだけど、たとえばもし君に人生でどうしてもしたいと思うことが出てきたとして、何が起こるかな？ 君はとても構造的、というか、予測や予期に支配されているようなところがある。そんな君の一部が真の自由を求めた際に、どうなるだろう？ 自由な表現をしたいと渇望していて、でも君は依然として構造、パターンの中から自分

が出ないように抑えていると、どうなるかな？ そりゃいろいろと問題が浮かび上がるだろうね。
アラン：浮かび上がって欲しくないものが浮かび上がる。
アダマス：そう。君はそういうものにどう対処してる？
アラン：咳が出るのはそれかもしれない。
アダマス：コホンコホン。コホン。そうやって排除しようとするわけだ。でもそのせいで背中が外に向かって出るんだね。咳をするたびに途轍もない歪みを身体に加えているからね。でも実際のところ何が浮かび上がろうが、単純に許すかどうかの問題だよ。創造的な感覚に、悪人どもを検挙させる許可を与えるかどうかだよ。なんでもいいからちょっと馬鹿なこと、本当に馬鹿なこともやることだ。カラースプレーをたくさん買って、家の中に落書きしたって構わない（笑いが起こる。彼の妻であるパトリシアはショックを受けている）
アラン：なるほど。分かった。
アダマス：誰か別の人の家でもいいよ。
アラン：いいねいいね。とりあえずガレージから攻めるかな。
アダマス：ジョークっぽく言ったけど、実際、本当にそういうことだからね。何がより大切かを考えなきゃいけない。君生来の創造的な感覚を許してやること。努力やガイダンスを創造するのではなく、自分自身が創造的であること。これだよね。今の君は自分をがっちり型にはめていて、その影響を排除するため、咳をしている。その咳が背中や腰に影響している。このままだと間もなく肩にも目に見える影響が出てくるよ。

アラン：もうそうなってるね。

アダマス：それを過ぎれば頭痛が始まり、また別の部位に波及するよ。でも普通に考えてほしいのだけど、君が今やっているのはそうまでしてするような価値のあることかい？ 価値なんか無いよね。価値が無いだけならまだしも害だよね。そこでまた今日の冒頭でした話に戻る。君は大丈夫だろうかと気にしているし、ここにいるみなさんもそうですね。何がいけないのか？ いけないことは何も無いですよ。表面になんらかの症状が出ていたとしても、精神的になること、考えること、とにかくあらゆる自己診断的なこと、医者や精神科医がやるようなことを止めることです。もう間もなくその話の核心に入りますが、とにかく腰でも咳でもどんなものについても、考えるのは止めましょう。創造的であってください。ところで君、フランス系だよね。

アラン：まだパスポートを持ってるよ。

アダマス：まだパスポートを持ってるのか。だから君は古き良きアメリカ人みたいなんだな。そういう感じが滲み出てるよ。とにかく、創造的であることだよ。本当に。いいね。カウルダーが私に喋り過ぎだと言ってるけど、楽しいからね（アラン、笑う）。いいね。いいね。ありがとう。ではあと1人。
アラン：ありがとう。

アダマス：うん。あと1人。日常で最も苛々させられること。さありンダ、行った行った。何に最も苛付くかな。

ビッキ：分かったわ。言うしかなさそうね。
アダマス：頼むよ。
ビッキ：アソコが乾いてること（何て言った？ と声が上がる）。アソコが乾いてる（Dry vagina）のよ。
アダマス：わおおお！
リンダ：うおお！（リンダ、笑う）
アダマス：一瞬、てっきり、、、
リンダ：一瞬「中国までドライブする（Drive to Chaina）」て言ったかと思った（笑い）
アダマス：私も一瞬そう思って「なるほど」と言いそうになったよ。
リンダ：ヤー！て感じね。
ビッキ：ヤー！
リンダ：車で中国へは行けないわよね！
ビッキ：違うわよ。私は、、、
アダマス：でも面白いから「中国へのドライブ」について扱ってみよう（更に笑い）
ビッキ：閉経後のことは分かるわよね。女性の部分が、、、
アダマス：ちょちょちょちょ
ビッキ：、、、まずは南へ向かう、かしら。
アダマス：そうだね。でも閉経後にどうして、、、
ビッキ：ヤー！
アダマス：うん。でもどうしてそういう状態になるんだろう？
ビッキ：女性は誰でも年を取ればそうなるわ。
アダマス：0 点。
ビッキ：そうなるわよ。
アダマス：ならないね。
ビッキ：なるわよ。
アダマス：ならないよ。
ビッキ：本当よ！
アダマス：うんにゃ。
ビッキ：なるって。
アダマス：そうなりたいのかい？

ビッキ:んなわけないでしょ!!(アダマス、笑う)
アダマス:でもどうして全ての女性がそうなる、なっていると思うのかな?
ビッキ:うーん、まあデザインというか、その、そんなふうに出来てると思うからよ。

アダマス:そんなことはないよ。ざっくり言って、おっと、秘密を明かすのはもう少し後かな。そこには深く入らないように、且つ今の議論を進めるなら、えっと、性的な虐待の影がそこにある。ほとんど全ての人には、程度の差はあれ、より多い人、限りなく少ない人、その内容は様々だけれど、そういう虐待を受けた経験がある。そしてセックスの官能性、感覚を閉じている。「セックスをするには年を取り過ぎた。ま、楽しかったことはないし、パートナーはいつも最悪だったし、ま、自分でして楽しめたからまあいいや。でも神は、この自分でやる、ってやつが嫌いらしい」という感じだね。それで何が起こるか分かるね? つまりはそういう発想からソコが濡れるという結果に繋がるかな? そんなことは、ないね!(いくらか笑い)。ソコはもう乾ききって、必要とされなくなる。使わないから濡れないのか、どっちが先かは分からないけど、濡れないから使えない、ということもある。そして「さ、これについては終わり」と、多くが、なんとなく納得する。そういうものだと。でも、そろそろ官能性に戻る時だよね。ただ君もみんなもそれに苦労しているね。セクシュアリティ、性に再び目覚める、つまりは、、、(「コースのタイトルみたいだよ」と声が上がる)。性に再び目覚める、、、そうだね。カウルダーはきっと嫌がるだろうね。アランがきっと上手に教えるよ。創造性に溢れたフランス的なやり方で(笑いが起こる)。そうだね。「性的な復活」とかね。話を戻すと、要するに、官能的な存在であることに蓋をしてるってことだね。でもどうしてそんなことをするんだろうね?

ビッキ:私みたいな年齢の女性は求められてないわ。

アダマス:0点! 全くもって真実じゃない。私がこういう話をするとカウルダーは恥ずかしがるけど(笑い)、私の経験では、私の偉大なる愛の経験のほとんどは、成熟した女性との間でしたことだよ。若い女? 自分が何をやっているのかまるで理解してないね。ただ声を上げてるだけだよ。やたらと喋るし、結局は(笑いが起こる)結局はまるで楽しくないし、一夜限り、それで十分、疲れちゃうね。「ああアダマス! おおアダマス。滅茶苦茶にして!」それればっかりだよ。成熟した女性はもっと「さあベイビー、明日の夜まで寝かせないわよ。覚悟しなさい」みたいな感じだよね。

いいかい。官能性は女性も男性も同じで、加齢とともに増えてしかるべきなんだよ。年を取れば取るほど増えてるはずだよ。他人がどう思うか、そういうのからは若い人より自由になってるし、自分の身体のことも良く分かってる、経験もある、もっと官能的にならないはずがないんだ。いいかい、言っておくけど、君もある地点で、グダグダ言い訳をしなくって、したいならやっちゃえ、になるよ。自分でするのかパートナーとするのか、たくさんのパートナーを持つのか、そんなことは気にもせずね。実際、どうでもいいことだからね。賢明になればなるほど、分別がつけばつくほど、官能的になるってことに理由はないよ。そうなるようになってる。さあ、今日の後半に何が起こるか楽しみにしておくんだよ。官能的な何かが、、、(アダマス、笑う)

サート:楽しみだぜ、ベイビー!

アダマス:叡智とともに官能性は増していく、ということだよ。さあ、大きく深呼吸をして、水を飲んで、また濡れるようになるために(笑い)。サートにTシャツをあげたいよね。「戻ってこいよ、ベイビー」てプリントしたのを。

ビッキ:戻ってこいよ、ベイビー

アダマス:私たちだけはTシャツが何のことを言っているのか分かりますね。さあ、ありがとう。君の素直さにも感謝するよ。

Sensitivity(感受性)

「このところの生活の中で、最も苛々させられるのは何ですか?」この質問から始めました。そしてみんな、本当に良い回答をしてくれました。ありがとう。基本的に、それが今起こっていることの全てです!(アダマス、笑う)。何が起こっているのかというと、みなさんがもっともっと感覚的になっていて、且つ、いくつかを同時に、つまりフォーカスしていないところのことまでも、感じるようになっている、ということです。このことは、ここ最近、私がずっとテーマにしてきたことです。フォーカスされた単一的な感覚から飛び出そう! です。

前にも言いましたが、フォーカス自体も感覚です。天使の感

覚です。実際、ここことは別の領域では、地球にいたことのない存在たちは、上手にフォーカスすることが出来ません。天使の領域で、そういう存在たちは、どう言えばいいか迷いますが、スカッシュのボールのように落ち着きがありません。みなさんはきっと、地球にいった経験のない存在、実体を持ったことのない天使的な存在に対して、きっと苛々すると思います。「悪いけど、ちゃんとグラウンディングしてじっとしてくれないかな！　勘弁してくれよ。1度につき対象は1つ、そうやって留まれないかな？　なんでこんな簡単なことも出来ないの」と。でも彼らは、分かりますね、ふわふわした霞のような存在です。じっと一所に集中していることができません。みなさんの周りにもそういう人はいると思いますが、領域が変われば、その人はもう手がつけられないと思います。が、みなさんはフォーカスの感覚を習得済です。そしてそれを超越しようとしています。

みなさんに起こっていること、それは、みなさんがもっと敏感になっているということです。これまでとは別な感覚が開きつつあるので、不安で、ぎこちない感覚が続く時期に入っています。「U の感覚（Sense of U）」について、Keahak や Masters Life 4 で最近話しましたが、たとえばこれは、エネルギーの粒子、物理的ではない粒子を知覚する感覚です。みなさんはエネルギーの粒子の集合体を単一のものとして知覚できます。たくさんの小さな、どう言いましょうか、たくさんの粒、点と見るのではなく、イスをイスであると知覚できます。これは驚くべきことです。これが感覚です。単純に何億個ものエネルギーの点を単純な何億個もの点として見ないで済むよう、みなさんは、統合化の感覚（sense of Unity）を発達させて、エネルギーの点を結合させて、集合を塊として知覚できるようにしてきたのです。

これはとても面白い感覚です。みなさんはイスをイスとして見ると同時に、イスを単なるイスとしてだけ知覚しません。この統合的に見られる感覚は、この次元においてイスをイスとして見ることを可能にしますし、それだけではなく、イスを構成する木材、その元の木がどこでどう育ってきたか、あるいは、そのイスにたった今、どんな存在が腰かけているのかまで、えっとそこの君、私のイスからどいてくれないかな、とにかく、ま、彼のことはもう間もなく紹介しますが、そういうのを見ること、あるいは感じることをも可能にします。それが統合化の感覚です。

みなさんはたくさんの感覚を開きつつあります。それはとてもとても不安で、ぎこちなく感じる時期です。思春期から大人になる、ちょうどその頃に似ています。スピリチュアル的なぎこちなさですね。みなさんの感受性はとても高くなっていて、これまで地球にあったものと異なるものに対して敏感です。だからこそ、とても苛々するし、鬱陶しく感じる時期でもあります。私がここで強調したいのは、シミが出来たとか何かが乾いたとか、あらゆる種類の咳が止まらないとか、その手の問題は、みなさんの感受性が高まり敏感になったからこそ起こっているということです。

そういうことについてもっともっと話しましょう。ただし、苛々させられることだけでなく、今度は、祝福とも思える、良い側についても少しは話したいと思います。ボードか何か板書するものがいるかもしれないね。

リンダ：あるわよ。

アダマス：わあ！　求めよ、さらば与えられん、だね。本当にやって来たのが分かりましたか？　それは既にそこにあります。今日はいつもの魔法のボードじゃないけれど、私の好きな、この古き良き、モーゼの石版タイプでやりましょう。

～Food（食べ物）

はい。では食べ物についてやりましょう。食べ物です。さっきも食べ物の話が出ましたね。みなさんは食べ物に対しても、より敏感になっていっています。当然、身体にも影響します。ただし、ある種の食べ物が良い、自分には合う、そういう考えはもう捨ててください。みなさんの身体は変わっています。日々刻々と変わっています。化学的な状態、pH、みなさんが陰と陽、光と闇、そう呼ぶエネルギーのバランスも、全てが変化しています。

だからこそ、かつて健康的だと思っていた食物が、良くない状態を引き起こすことに繋がります。ちなみに、食べ物は、どんな種類の食べ物でも、全ては身体にとって良いものです。健康的な食べ物です。芋虫だってそうです（笑いが起きる）。私は芋虫が好きですね。

エディス：あなたには合うのね。

アダマス：そう。ぐにゅぐにゅした芋虫がね。あれはとって

も、、、（更に笑い）ま、それはどうでもいいことですが、全ての食べ物は健康的です。ただし、それをどう感受するかは、みなさん次第です。世間的に良いとされているものでも、良くない影響を及ぼし得ます。たとえ「ああ、今日は良いものを食べた。ヨーグルトとバナナさ」みたいな感じであっても、良いものかどうかは不明です。悪いものかもしれません。その結果、その体験は、きっと食べ物に対する古い考え、思い込み、嗜好を変えさせることになるでしょう。食べ物です。ボードに書いてください。

またそうなる一方で、食べ物の味の感じ方も、これまでとは大きく変わるでしょう。これまでかつてないぐらいに、食べ物の味わいが深く、濃厚に感じられます。オートミールでさえそうなります。私はオートミールが大好きです（リンダが否定的な声を上げる）。リンダは怯むような反応をしましたが、感覚が開けば、オートミールでさえ、濃厚な味わいで香り豊かに感じられます。食べ物に対する感受性の話です。これまで食べ物に対してそうだと思ってきた考えを克服してください。これは「前へ進め」の合図です。命令です。食べ物に関わる古臭い云々かんぬんから抜け出してください。

リンダ：閣下、書くにあたって大テーマはありますでしょうか？

アダマス：テーマか。ここでフォーカスを当てている、つもりになっていることだね？（笑い）。感受性かな。感受性。たとえばノイズについてもやれるね。

リンダ：あー、なるほど。

～Noise（ノイズ）

アダマス：そうだよ。ノイズがあったね！　これは基本、苛々するよね。「嗚呼、たまにいる老人みたいに『クソガキども。人んちの庭で騒ぐんじゃない！　とっとと失せろ（リンダ、息を呑む）』てやつかな」と思い当たりますね。「あーうるせえ！　我慢できねえ。そのやかましいステレオを切れよ（笑い）」と、そんなふうになるのかな、とも思いますよね。現実にみなさんは、あらゆる音に対してかなり敏感になっていっています。そしてそれらは往々にして、みなさんのことを苛々させます。ある周波数帯の音だけが特に我慢できない、というもの出てきます。大きな音もそうです。ちょっとみなさんに思い浮かべてほしいですが、夜中に水道の蛇口から水が、ぽちゃっ、ぴちゃっ、と落ちる音。修理も出来ず、止められない。ぽたっ！　ぽちゃっ！　ぴちゃっ！「うがあぁ、もう！」て感じですよね。みんなそれをマインドを使って乗り切ろうとしますよね。「あれのことは考えない。気にしない」と。そして余計に気になります。かつてないほど大きな音で響いてきます。

他にもそういう音の例があって、、、カウルダーは人が物を食べる時に立てる、あの音に敏感です。恐怖症と言ってもいいですね（アダマスは口をもぐもぐさせつつクチャクチャと音を立てる。リンダ、笑う）。みなさんは彼のことを非常にバランスの取れた人物だと思っているかもしれませんが、ところがどっこい、彼は食べる際の音に対して、ちょっとおかしいところがあります。だからみなさん、いいですか、カウルダーと同じテーブルについた時は、何も食べてはいけません（笑いが起こる）。何も食べないでください。リンダは可哀そうに、もう何年もこれに対処しています。彼は彼女が１マイルも向こうでプレッツェルを齧っても気が付きます（さらに笑い）。嗚呼、可哀そうに。彼女はもう、家の近くでは物を食べることができません。彼女がこんなに痩せている理由も分かりますよね。食べられないのです。彼が家にいない時にしか食べられないのです。彼の車が見えたところで「わ、やばい、シリアル飲み干さないと」そうなります。うわあああああ！　彼は車を停めて、おもむろに家に戻るや「食べる時に大きな音を立てるのは止めなさい！」そう言います（笑い）。

リンダ：これが誇張じゃないのよね。

アダマス：ノイズです。しかしその一方で、音には美しさもありますね。これまで聞いたことないような自然が奏でる音、早朝に聞こえる鳥のさえずり。とても豊かで感覚的です。みなさんはある種、その両極の真ん中ぐらいに位置しています。グレーで色褪せて退屈な感覚から全ての感覚へと向かうところです。いくつかの感覚では、不快だったり苛々する経験をするでしょう。

～Negative Thought（ネガティブな思考）

他にここで話しておけそうなこととして、ネガティブな思考はどうでしょうか？　否定的な考えに対してです。ネガティブな考えに対して、まずは自分のそれに対して敏感になります。

より気付くようになっていきます。「うわあ、頭の中がネガティブな考えで埋め尽くされている。私はダメな人間に違いない」と。もちろんそんなことはありません。気付くようになっただけのことです。そしてそのほとんどはあなたのものではなく、周囲の人たちが抱いたものです。そのことについては前も話したので、その話をまたする必要はないでしょう。とにかく、みなさんは他の人たちから来る、その人たちが抱く、ネガティブな思考に敏感になります。それは楽なことではありません。特に、それを自分のものだと思ってしまうと余計にそうです。ネガティブな思考を感じるのは、しんどいことです。

私はいつの日かマイケル・コンティとみなさんのマインドの奥の奥について映画を撮りたいと思っています。マインドの中でいったい何が起こっているのか、分かりますか、そういうネガティブな考え、みなさんにとって明らかに不要なそれらが、どんなふうに頭に入り込んで、みなさんがそれらをどう迎え撃って戦うのか、どう打ち勝つのか。ちょっと興味がありますね。もちろん勝ちはありませんよ。みなさんに出来るのはただ手放すのみです。しかしみなさんはそういう考えに集中します。「ちゃんと思考をコントロールしないと。ちゃんと上手く調整しないと。私はスピリチュアルな人間だから、良いことを考えないと。悟りへ向かうところにいるんだから。なのにどうして、隣の庭にゴミを投げ込んでやれ、なんて思ったのだろう？ 何かがおかしい。良くないな。ちょっと時間を取ってもう一度 ”Ancestral Freedom” を聴かなきゃいけない。きっとしっかり理解できてないんだ」と。でも、ゴミを投げ込んでやれ、と考えたのはきっとイカれた隣人の方ですね。みなさんの考えではありません。とにかくみなさんはより気付くようになっています。ネガティブな思考、と言われる類については、特にそうです。そういう時は、そういう考えと一緒にダンスをしましょう。遊んで楽しんでください。思考の中で、隣人のゴミの中でゴロゴロ転がって遊んでください。抱きしめてください。

そうしていると、それらは実際、ネガティブな思考ではない、そのことに気付くでしょう。実際、それは、空き缶を隣の家の庭に投げ込む、そのこと以上の何かでした。とても感覚的なことです。それをしっかりと見つめると、表面上で考えていたこと以上の何かがあります。そこに、ネガティブな思考はありません。試しに、セクシーであること、を否定的に見てください。本当にそうしてください。自らに感じ入ることを許してください。みなさんはこれまで、ネガティブな考えを恐れてきました。「うわっ、離れなきゃ。わあ、否定的な思考が出て来てる。誰かを殺してしまうかもしれない」と。そういうのは止めにしましょう。感覚的に受け取ってください。しっかりと感じ入ってください。もしそれと寄り添って「嗚呼、ダークサイドだ！ ルシファーだ！ 私を捕まえにきたんだ」と思っても、そんなことはあり得ません。誰も捕まえにきやしません。みなさんは感覚的になって、みなさんが言うところのネガティブだったり悪い思考というものから、見せかけの皮を一枚一枚、剥いでいます。一枚一枚綺麗に剥いでいくと、突然、全てが分かります。全てが豊かで感覚的なことなのだと。そこにはネガティブもポジティブもありません。ただ感覚がみなさんの中を通り抜けているだけのことです。そうなると、みなさんはもう恐れません。戦おうともしませんし、ネガティブさを乗り越えよう、克服しようとも思いません。

みなさんはどんどん敏感になっています。

～Crouwds（人ごみ）

リストに追加したいものは他にありますかね？ ああ、忘れてはいけないものが1つありました。人です。人ごみです。大勢の人です。カッコで分けても構わないけど、人ごみです。

リンダ：どっちがいいかしら？

アダマス：人ごみだね。みなさんは人ごみ、人に対して敏感になっていて「私は一匹狼だ！」と言うかもしれませんが、違います。そうではありません。みなさんはただ敏感なだけであり、人ごみが非常に巨大に感じられているだけのことです。もしそれにのぼせてしまったと感じた時は、自然の中を散歩して、自然に感じ入ってください。 とにかく、今や、人ごみにちょっと圧倒されることがあるはずです。人ごみでは非常に大量のエネルギーが渦巻いています。でも、感じ入ってみてください。嫌な感じがするかもしれませんし、逆に美しいものもあるでしょう。人ごみにいる様々な人、その統合されたエネルギーを感じてください。羊の群れを見るような形で、細かい評価、判断は抜きにして、人々に感じ入ってください。

しばらくの間は、人ごみの中にいるのが、少し辛くなるかもしれません。みなさんは、ある種、一言で表するなら、社交的な人が多いのですが、感覚が増すに従って、若干、みなさ

んそれぞれの中で、その社交的な傾向が薄れるでしょう。でもそれも含めて、感じてください。

人ごみには美しさがあります。１人の人でもいいのですが、あなたが見て、感じるその美しさは、人々のハート、心に気付けば気付くほど、強く感じられるようになっていきます。そこにはあなたとの間に、分離も壁もありません。誰が何を考えているか分からない、そのことを考えたり感じたりして、惑うこともありません。私は別にサイキックになったり、人の心を読む、そういった話をしているのではありません。あなたは、その人、人々自身、そして彼らの人生、旅を、仮にまだ目覚めを迎えていない人だとしても、その美しさを、感じることができるようになるでしょう。卑劣と定義できそうな人でさえにも、そういう全ての人が持っているその美しさが感じられます。

彼らは全員が旅の中にいます。みなさんいるところにまだ到達はしていません。これまでそういう人々と一緒にいるのは難しい、疲れると思ってきたかもしれませんが、それが徐々に、そういう人たちとの間でも、魂と魂の繋がりが分かるようになっていきます。それは「ナマステ」のような表層的なマキョーの類ではなく、その顔、身体の後ろに、その人の真の姿、魂が認識できるということです。みなさんはそういう方へも敏感になっていっています。

リンダ：それって、私たちが卑劣で無神経な人にでも寛容になれるってことかしら？

アダマス：そのとおり。

リンダ：ワオ。

アダマス：何故か言おうか。みんなも卑劣で無神経な人間だったことがあるからだよ。

リンダ：はっはーん。

アダマス：はっはーんだね。みなさんは共感と思いやりを持って、そういう人のことも見ることができるようになります。可哀そうだとか、教えて与えて正してやらねばとか、目を覚ましてやろうとか、その手の感情を伴わずに見られます。みなさんの新しい感覚は、その場にただいて、その人の全て、ストーリーと言ってもいいですね、線的ではない、全てのストーリーが、その人全体が、パチン、ただ分かることを可能にします。判断も評価もありません。ただ知っています。気付いています。夜、通りで寝ている人を見て、可哀そうとも何とも思わず、そのレベルで理解できます。そしてその人を讃えられます。同じ意味合いで、障害を持った人に対しては、感謝をすることになるでしょう。そういった人のことを痛ましいとか、可哀そうだと思うことはなくなります。罪悪感を持つことも、自分を恥ずかしいと思うこともありません。心の底から、深く彼らを讃えることができるでしょう。それもまた感受性です。ただ、みなさんはまだそこまでは行っていません。まだ「人ごみって嫌いだね。人自体が苦手なんだ。一匹狼タイプさ」と言っていますね。ま、気付いた時には、偉大な共感力を有する、思いやりに溢れた存在へとなっていると思いますが。

～Smells（匂い）

まだありますかね？ リストに加えられるものはないですかね。はい、どうぞ（「匂い」と女性が答える）。匂い！ ああ、あったね！ 匂い。ちょっと訊きますが、この中に、匂い、特に悪臭に敏感な人はいますか？ うん。いるならちゃんと手を上げてください。もし申告がないなら、養鶏所とトイレを混ぜたような、なんと言うか、ポータブルトイレのような、そういう臭いを撒き散らす、それが平気な人だってことになりますよ。おげえええええ、です。もしかしたら隣に座っている人かもしれませんよ（笑いが起きる）。みなさんはエネルギーの匂いを嗅ぎ始めています。そしてそれは最初、ちょっとキツいかもしれません。迫るように思えます。それは必ずしも物理的な元のある、嫌気性や好気性の細菌から来る悪臭であるとは限りません。単なるエネルギーの臭いであることもあり得ます。そしてその臭いがキツいことがままあります。

が、エネルギーの匂いを嗅げることの素晴らしさがそこにあります。みなさんは空気中にエネルギーがあり、周囲の人にもエネルギーがあることに感謝できます。それは嗅覚、という感覚が開いているというよりは、他の感覚が開きつつあり、それを香りとして知覚しているということです。いずれにせよ、それが匂いを嗅げることの素晴らしさです。

～Nature（自然）

その他に感受性という話で何かあるとするなら、自然もアリだと思いますね。これからアレルギーが出るかもしれません。これまで何のアレルギーもなかったという人が、くしゃみし始めるかもしれません。それは木せいかもしれません。花粉のせいかもしれません。犬のフケかもしれません。みなさんはその手のものが原因で、そういう症状に見舞われるようになるかもしれません。「あれ、何か変だぞ。こんなはずはなかったのに、どうにもならないな。身体が弱くなってるかもしれない」と心配になるかもしれませんが、弱くなってませんよ！　敏感になっているだけです。

自然には並はずれて強いエネルギーが備わっています。その自然が変化を通り抜ける時、たとえば花が咲き始め、木が新緑に覆われ始める時は、特に特に、そのエネルギーは強力になっています。とても強いです。強烈です。そういう時には、私だってよく目をごしごししています。涙が出ます。とてもとても強い強いエネルギーです。みなさんは、より敏感になっていることもあり、自然を愛していながらも、そこから離れなければならいという、相反した感覚に陥ります。もしかしたら自然やガイアを裏切ったように感じるかもしれません。まあ、ガイアもここを離れようとしているのでお互い様ですよね。実際どうでもいいのですが、その相反した思いがトリガーとなり、自然の中で絶えずくしゃみをするようになります。そして「どうしたんだろう？　何か変だな。自然が全然、ありがたいと思えない。なんだかもう外へさえも出たくない。くしゃみばかり出る」となります。実際、そこで起こっているのは統合です。みなさんは、自然をどこへでも携えていけるように、自分という存在へ統合しています。その統合に圧倒されているということです。

このように、感受性の話を続けようと思えばいくらでも続けられます。あらゆる感覚へと広がっていってきりがないです。食べ物でも音でも匂いでも、他の何にでも当てはめられます。私がここで伝えたい肝心なことは、たとえ何が起こっているように思えても、みなさんは単純に、もっと感覚的になっている、なっていっているだけだ、ということです。それだけです。みなさんはその変化の過渡期にあり、ちょうど、身体、マインドにとって最もチャレンジングなところにいます。

みなさんの身体もマインドも、まだ新しい感覚をどう統合していいのかが分かっていません。しかし新しい感覚は容赦なく既存のシステム、仕組みを圧倒しています。エネルギー的にも圧倒的で、電気ソケットは今にも爆発しそうな状態です。これがコンピューターや電子機器であれば確実に爆発する寸前のような状況であり、それはみなさんの身体の既存のシステムにも言えることです。

身体にもマインドにも、フォーカスを超えた感覚の処理の仕方は分かりません。統合化の感覚も、想像の感覚も、このところ話したような今までとは別な感覚、今後話していくことになるような感覚について、どう扱えば良いのか分かっていません。身体もマインドも大きなハテナマークを出して「どこがいけないんだろう？　この違和感はなんだろう？　なぜいろいろと変なんだろう？」と辺りをきょろきょろと見ています。でも何も、何も、どこにもおかしいものはありません。いけないもの、いけなかったことなどありません。にもかかわらず、みなさんの中にはまだ「うーん、でも、アダマス。君は分かってないんだよ」と言う人がいます。

もちろん私は分かっています。なので、自分の問題は特別で深刻で克服も何も出来ない、何かが間違っている、そう思い込んでいる人の為に、1つストーリーを用意しました。みなさんはダルい何の取りえもない人間、同じパターンを何度も何度も繰り返す色褪せた人間から、感受性高く、且つ感覚的な人間へと変容しているだけのことです。

Lord Ventor（ベンター公）

では私の仲間のアセンデッドマスターである男の話をしましょう。彼は私がさっきここからどかせるまで、ここに座っていました。彼の名前はベンター公です。

リンダ：ブハ！

アダマス：彼はその最後の生涯ではイギリス人でした。ベンター公です。彼はついさっきまでこのイスに座っていました。私が「公爵様！　公爵様！　私のイスからどいてくれませんか。私のですよ。リンダのイスを使ってください（笑いが起こる）」そう言ったので今は向こうに座っています。

ベンター公はアセンデッドマスターです。先ほども言ったとおり、彼はイギリス人でした。アセンデッドマスターズクラブで、私たちは彼のことを「スペードの 7（the Seven of Spades）」と呼んでいます。彼は最終的な悟りに至るまでに、苦悩とに

満ちた生涯を結局7度送りました。だからスペードの７です。その７回の障害のどれもが悟りまで、もうほんの少しのところまで到達しました。しかしそのたびにもう少しのところで何かが上手く行きませんでした。つまりは最後の１回を省いては、悟りに至る前、もうほんの少しのところで毎回毎回、死んだのです。

私がこの話を持ち出したのは、みなさんの中にそれに近い方が一定数いるからです。その中には少数ですが、既に向こう側へ移行しつつある人もいます。そういう人に真面目に聞きますが、本気ですか？　再びここに戻ってきて2042年に再トライすると言ってるんですか？　ないです。ありえないです。そんな無駄なこと、やめてください。

ベンター公は、ほんのわずかのところまで７度至りました。悟りに触れ、その味を味わえるところにまで達していました。たとえばこれ（板書ボード）が悟り、悟りに至るドアだとして、彼はここ、こーーーーーーーーーーーんなに近い（触れているに等しい）ところにいて、それでも上手く行きませんでした。彼のシステム、身体だったりマインドだったりは毎回爆発しました。

彼はとても敏感になっていました。イギリスの食べ物については、なおのこと、敏感になっていました（笑いが起きる）。

リンダ：それは誰だってすぐに分かるわ。

アダマス：彼は食事を取らなくなりました（アダマス、笑う）。でも、あんなにもフランスに近いのに、何がああも違うのか、いまいち理解できませんね。

彼は公害、汚染にも敏感になっていました。その当時のイギリスでは、たくさんの石炭が常に燃やされていました。それでいて、みんな、どうして肺の調子が悪いのだろうと不思議がっていた、そんな時代です。石炭を燃やしながら、息をするのだから当然と言えば当然です。それに、彼は動物にも敏感になりました。彼はたくさん馬を飼っていたにも関わらずです。彼は馬に対して過敏になり、１度はそれで死んでいます。馬に対する感度が高くなり過ぎ、死にました。本当です。

7度、彼は悟りに肉薄し、毎回、そういった感受性の高まりに圧倒され、毎回毎回、人間がやりそうな方法、おそらくみなさんもやりそうな方法で、それを解決しようと試みました。彼は問題を乗り越えるためにハーブ療法を行いました。催眠療法も試しました。それはジョークみたいなものですが、魔術や霊媒、思いつくものには何にでも手を出しました。解決策を求め、見つけるとそれを一生懸命頑張りました。彼に起こっているのはただ、線的で閉鎖されていて退屈世界から感覚に向かっているだけ、そのことを理解していなかったのです。

その彼も最後に悟りに至りました。ついに、やっとか、といった感じでした。私が思うに、もう、本当に、どこにも何も、他に試すものが無い、そこに到達した結果だと思います。その時の彼は、悟りへ至る７回目の挑戦を行っていました。相変わらず、真摯に一生懸命に、あらゆることを行っていました。必死でした。死にもの狂いです。でも７度目にもなれば当然ですが、もうやれることは尽きていました。彼はまたそうして自分が死ぬのだと、どこかで察していました。彼は咳をしていましたし、くしゃみも酷かったです。無論、悟りと関係があったかは不明ですが、イギリスの食べ物は口に合いません。人と接するのは嫌いだし、だから人を遠ざけていました。夜にはトイレに行くため何度も何度も目を覚ましました。そんこんなが重なって、もっともっといろいろあって、最後の最後に、彼は全てを諦めて、手放しました。芝生にゴロンとして降参しました。彼には、一生懸命頑張るのを止める必要がありました。そしてそれをやったのです。感受性の高まりに圧倒されていながら、やったのです。もちろん、感度の高まりには悪いことだけではなく、良い作用もあって、それがそこへ来て、ようやく開きました。イギリスの食べ物の中にも官能性を見つけられるほど、街の喧騒に美しさを覚えるほどにまで開きました。やっと開きました。それは感覚の津波が押し寄せるがごとく、全てを平らに馴らすがごとく、全てにおいて途端にバランスが取れました。他の新しい感覚が連鎖的にいくつか開き、彼はもう頑張ることも、もがくことも止めていました。彼は全てもの、森羅万象の美しさを見て、感じて、経験したのです。彼は認識に至りました。「ああ！　これが悟りだ。悟りの一部だ！　何もせず、気付きもなく、完全に諦めたところで、感覚へと入れたんだ」

ということです。発疹やシミが出来れば苛々するのは分かります。咳が止まらなければ苛々します。ドライマウスは不愉快ですし、他のことでもそうでしょう。でも、でも、その苛々、苛々もまた、マスターに向かう道のりの一部です。

道の選択でミスすることは不可能です。みなさんは何一つ、間違ったことをしていません。違う角を曲がっていません。今の状況でみなさんにお薦めすることがあるとするなら、それについて心配するのを止めること、です。みなさんにとっては難しいかもしれませんが、そうしてください。みなさんの中の多くは心配するのが大好きです。でも心配するのを止めましょう。それを乗り越えるために、それについて話すことも止めましょう。奇妙な治療のために魔女や魔術師に駆け込むのは止めてください。敏感なのなら敏感でいいじゃないですか。カウルダーやリンダは度々「アスピリンやアレルギー用の薬もダメなのか」そう聞いてきますが、私は絶対に取るなとは言ってません。ただ使いすぎはダメだと言っています。感覚を鈍らせるようなことはしないに越したことはありません。何日か調子の上がらない、場合によっては気持ちの悪い日、あるいはそういう年があったとして、どうでもいいと思いますがね（笑いが起こる）。感覚を開いているだけのことなのです。

ベンター公は最後にそれを理解しました。最後にそのままでいることを許しました。そして美しく優しい経験、感覚、エネルギーに身を委ねました。そして、嗚呼、自分自身がその生涯、他の生涯でも、ただの退屈な堅物だったことに気付きました。彼は悟りと呼ばれるもののために真面目にひた向きに、一生懸命生きてきました。それでは上手くいかないことは納得の結果でした。ただ許していればよかったのだと。出来ることもそれしかないと。

みなさんの状況はちゃんと理解しています。状況は見えるし話も聞いています。痒みに苛まれて、咳が出るは、掻きたくなるわ、ゲップは出るわ、オナラは止まらないで、様々な、ちょっとこれまでとは異なる状況に身体がなっていますね。そしてそれはオーケーです。みなさんは人々一緒にいるのが嫌だと言い、でも一人でいるのも我慢できないと言っています。どっちの方が状況として悪いですかね？　一人でいることですかね？　他の人と一緒にいる方ですかね？　そんなことを考えていたのでは、夜も眠れていないでしょうね。

デイビッドはもう分かったと思うけど、その睡眠時にいろいろと過敏になるのは恩恵であって、呪いやそういうものではないよ。分かるね。起きていちいちトイレに行く、それは君が長年続けてきた 8 時間寝るという古い習慣をぶち壊して、少ししか寝ない、という状況を可能にしている。寝ては置き、起きては寝てまた起きる。君の古いリズムは完全に壊れている。そうやって目を覚ますのは恩恵だよ。夜中の2時や朝の4時、2-4-6 時と起きることのそれがなんだい。それで悟りに至れるというのに何の問題があるんだい？　どうでもいいことだよね。

みなさんは人間性や人間として課せられた状況にうんざりしているみたいですが、もちろん、状況がどんどん激しさを増しているのは事実ですが、それもまた恩恵です。それは単なる言葉ではなく、私はみなさんの中の多くが、このところ真の感覚に目覚めて、経験出来ていることを知っているからこそそう言えているのです。お、あの辺に少し。わ、感じてるね。開いたね。と言うわけですが、そうしているとバタンと閉じます。みなさん、まだ怖いみたいですね。そしてそれはそれで結構です。前から言っていますが、みなさんが望もうと望ままいと、開く時には開きます。

このシャウドは、他に比べて、少し方向性が異なります。なぜなら私は、みなさんに、みなさんがもっと敏感に、もっともっと感覚的になっている、そのことを理解してほしいからです。それでいいんです。ちょっと居心地が良くないかもしれませんが、それでいいんです。

Setting UP Today's Merabh（本日のメラブの準備）

ではそろそろあれをやりましょう。メラブですね。でも今日は、少し趣向を変えて行いたいと思います。まず、これから言うことを注意深く聞いてください。そして全ての準備が出来たと分かるまで、一切、誰とも話をしないでください（アダマス、口をつぐみ、笑う）。その間に私はカウルダーと相談します（彼がイスの背後で密談するような様を見せると、笑いが起こる）。いいですね。こんな感じで話します。

ではまず最初に、客席の照明を明るくします。みなさん、自宅にいる人も、まずはこんなふうに感じてください。何が起こっているんだろう？　そしてステージの照明も、いいですね、明るくします。激しすぎないかな？「わあ！　ちょっと明かりを落としてよ」て感じです。でも落とさないでください。必要があってそうしています。

次に、みなさんに、イスを円形に並べるようにお願いします。相談するのは禁止です。一言も話さず、やってください。一

言もです。イスが余ったのなら、壁際にでも重ねて置いておいてください。ぐるっとみんなで座れるだけのイスでいいです。おっと、まだですよ。待ってください。そしてまだ話をしないままですよ。話をしないまま、私がぐるっと向こう側から、円の中に入れるように入口を作ってください。イスだけです。制作スタッフは手伝わないようにしてください。しっかり映像を押さえてください。全てを逃さないようにしてください。主にこの2台のカメラを、3台、4台あるね、撮り逃さないようにしてください。

はい、では、今から一言も声を出さず、時間を測りながらやりましょうか。誰かタイムキーパーできる人？ オーケー。時間を測りましょう。君は時計を持ってるかな？

リンダ：ダァー！

アダマス：ダァー。いいね。ダァーというブランドの時計をしてるんだね。じゃあしっかりその「ダァー」を見ておいて（笑い）。どことなくタイメックスみたいな「ダァー」だね。じゃあ3秒数えたら始めてください。話はしないでください。時間を測りますよ。イスを円状に。

（みんなが無言でイスを並び替え始める）

クラッシュ、忘れないように、円の中からと、あと外からもちゃんと写真を撮っておいて。

私のものではない声が聞こえますね。おっと、私が通る隙間を忘れないようにしてください。そこ、そのイスをそこに。

リンダ、時間はどうだい？

リンダ：スタートって言わなかったじゃない。

アダマス：それは分かってるけど、エディス、時間はどんな感じかい？

エディス：15 時 50 分よ。

アダマス：携帯電話と声を出すのは禁止だよ。えっと、これを始めてからどのぐらい時間が経過したかな？

リンダ：1分ね。

アダマス：まさか。

リンダ：2分よ。

アダマス：嘘だね。計ってないよね。

リンダ：スタートって言わなかったじゃない！

アダマス：お、そろそろ出来上がりそうだね。

（間を取る）

出来上がってきたね。余ったイスはまとめてあっちへ。歩き回るスペースが必要だから。

（長い間が空く）

いいね。148 秒だね。悪くない。悪くないです。いいですね。一息ついてください。いいですね。

ここで何点か述べておきたいと思います。まず何より、我々はいつもと違うことをやっています。みなさんはいつも同じイスに同じように座っています。そして今はそうではありませんね。そしてまた、いつも違うこともやりました。悪くなかったですよね？ あ、もう話していいですよ（アダマス、笑う）。笑ってもいいです。悪くなかったですよね。それが1点目です。悟りに向かっている最中にあって、人生はどんどん変わります。いつも同じように同じ列の同じイスに座ると高を括らないようにしてください。

2点目です。もしみなさんが相談しながらやっていたら、えっと、このことはしっかり感じてほしいと思いますが、もし、相談しながら同じことをやっていたなら、5分は余計に時間がかかったと思います。相談し過ぎると、気が散るだけです。口を動かし、脳を動かし、ある人は別の人に何をどうすべきか伝えたり、ある誰かは集団に社会性をもたらそうと変なことを始めたでしょう。その一方で、トイレに行ったり自分のことをした人もいるでしょう。人間が口を使わなければ、いかに創造的にことを成せるのか、いかに驚くべきことを起こせるのかが分かりましたね。これは重要なポイントです。

もし生活の中で成し遂げたいことがあるのなら、プロジェクト

でも、一段高い気付きへと上がることでも、成し遂げたいことがあるのなら、ただ黙って許すことです。それだけです。みなさんは何かあるとすぐ話し始めますが、話すことと考えることは同時進行的で、似ています。話し始めると、考え始めます。そうしてスムーズに進むはずのことを台無しにします。イスの並べ替えもこれが初めてだったからこそ、全てがスムーズに進みました。エジプトの船でもそうでしたね。大変でしたが、全てが上手く機能しました。

みなさんが話すのと考えるのを止めてただ許すことが出来た時、起こる流れがそこにはあります。その際に、何が起こるかを見てください。これを完璧な円だとは言いませんが、良い線は行ってると思いますよ。たまごみたいですよね。私はたまご、たまご型の中心に立っています。話すこと、考えるのを止めること、それはとても重要です。

実際、エネルギーの感じが変わりましたよね？ かなり変化しましたね。それは、より多くの感覚が呼びこまれた結果です。より多くの感覚が開いています。もしかしたら中には、今から輪になってクンバヤを歌うと思っている人もいるようですが、それはしません。この円はそのためのものではありません。メラブをやるにあたって、何でもいいから、いつもと違うことがしたかっただけです。

オンラインで観ているそこの君、今どこにいるんだい？（アダマス、カメラを覗き込む）。オンラインで観ているみなさん、とっととここに来てください。しーっ！ あれこれ話す（考える）のは止めてください。とりあえず円の中に集まってください。私たちがこれをやっている、行っている、経験している、ここに来てください。

うーん、と、、、ここに来ることを考えてしまってますね。違いますよ。単純に、ここに来てください。"I Am Here" ですよ。覚えていますか？「私はここにいる」そうすればあなたはここにいます！ いいですね。そうです、そうです。

ではこれからメラブっぽい音楽を流します。深呼吸をしてください。面白いですね。キャンプに来たみたいですね（笑い）。

（音楽、流れる）

うんと、これはいらないね、、、えっと、これは好きですよ（小さなポットについて）。サンジェルマンと書いてあるし。そういう意味でもこれは好きですが、今、これはいらないですね。どかしましょう（演台が運び出される）。さあ、大きく深呼吸をして、この音楽の素晴らしさ、今日という日の美しさを感じましょう。

わあ！ 照明は明るいままでいいですよ。深呼吸をしてください。（技術スタッフたちに）いろいろと楽しんでるみたいだね。確か、この手のものはみんなも初めてだよね。でも面白くないかい？ なんだかとてもクリエイティブだよ。もし予めこのことを話していたなら、みんな心配になってこうも上手く行かなかったかもしれない。「あれをこうして、これをこうしておかないと。こうなったらどうしよう？」と。でもみんな、今の瞬間にいたね。流れに乗ったね。それが感覚的になるということだよ。

さあ、大きく、ゆっくりと、深呼吸をしましょう。そして始めるとしましょう。

Merabh of Letting Go（手放すためのメラブ）

このメラブは傷を手放すためのメラブです。私たちはこれまでに、たくさんの傷、傷、傷を解放してきました。しかしまだもう少し残っています。それに対して、今日はいつもとは異なるアプローチを試みます。その正体を暴くのではなく、また理解しようとするのでもなく、もっと感覚的に行いたいと思います。ただ単に手放します。このメラブでより大切なのは、傷を手放し、そしてその叡智を抱擁することです。

みなさんがこれまでに通り抜けた全ての経験、それがどんなに困難なものでも、たとえそれが苦痛や死をもたらしたとしても、そこにはその経験なりの叡智が必ず含まれています。魂が愛し、欲しているのがまさにそれです。魂は叡智を愛しています。そしてその他のことはどうでもいいと思っています。本当にそうです。ストーリーで展開される困難さなど、取るに足らない、どうでもいいことだと思っています。

「叡智」という言葉は「感覚」と置き換えることが可能です。非常に近い意味を持っています。叡智とは、起こったこと、その経験を通して、魂が濾し出したもののエッセンスです。頭の良さとは全く関係のない話です。叡智とはエッセンスであり、感覚です。

傷と戦うのではなく、また傷を癒そうとするのでもなく、それらを手放し、その叡智、感覚を抱き入れましょう。

また、ここから先に進むにあたって、今話していたようなこと、つまり叡智、感覚、悟りやその類のこと、それを意図したり、起こそうとしたりすることはしないようにしてください。それらは、起こそうとすればするほど、起こりません。意図することをしないでください。一生懸命になって頑張ってしまうこと、自分との戦いに陥いること、狙いを持って行うこと、自分を無理に説得すること、心配したり、痒かったり、そういうことは、しないでください。

認識に至るとは真の感覚に返ることを許すことです。何をどう進めて行けば正しいか、どう座り、何を食べ、どう振る舞えば上手く行くか、そんな脳の立てた策略は無意味です。不要です。そしてこの道に来た人の多くがこの泥沼にはまります。間違いとは言いませんが、マキョーに足を取られています。

そこにどんな傷があろうとも、どんな困難や痛みがあろうとも、どんなに自分の何かが気に入らなくとも、努力無しに、それらを綺麗に手放してください。何かを意図したり頑張ることイコール、あなたは何も許せていません。手放すのです。傷は手放されたいのです。手放してやり、そこから叡智をもらってください。

少し音量を上げましょう。これを観ている人も含めて、みなさんここにいます。ではみなさん、次に何が来るか、感じてください。さあ音量を上げてください。

（音量が上がる）

さあ、深呼吸をしてください。頑張ることをやめてください。エディス（アダマス、彼女の両肩に手を置く）。さあ、深呼吸をしよう。いいね。

（アダマス、その隣へ移動し、同じように肩に手を乗せる。それが以後、下記の順番で続いていく）

（ジョアン）たくさんの叡智がある、、、目を見張るようなたくさんの叡智がある、、、

（ショーナ）うん。君の痛みが感じられる。そこに私は一緒にいたよ。だから分かる。でも手放す時だ。手放そうとしなくていい。逃げる必要もない。手放すだけ。

（サート）その傷から逃げるのを止めること。君にはもう叡智を受け取る用意がある。いいかい？　ただ深呼吸すればいい。そう。

（デニス）：閉鎖的にならないこと。コントロールしようとしないこと。許すこと。叡智、叡智と感覚は、ほとんど同じ言葉だよ。

（マリー）　秘密なんてどこにもないよ。何も君を避けやしない。強くなんかならなくていい。一生懸命にならなくていい。頑張るのを止めること。おっと！　みなさんも。

（女性）さあ深呼吸をして。リラックスして。向こう岸へ渡った時、そこで全ての困難、本当は何が起こっていたかを感じられる。そこにはしっかりと見ておくべき叡智があると気付くだろう。

（アラヤ）ここが、君が全ての傷を手放す場所だ。もうそんなもの、持っていても役には立たない。本当にそうだよ。傷はずっとこの機会を欲していた。今日のシャウド、このメラブのようなものを。さあ行かせてやりなさい。そうしようとしなくていい。手放そうと考えているのが感じられる。でもそうじゃない。手放すんだ。

（ナンシー）君は私が実は何もやっていないことに気付いているね。そう。私はこうして立っているだけ。前にも言ったとおり、私は君の進む一歩一歩、その全ての歩みと一緒にいる。特に何かをするわけじゃない。ただ君に、君たちに、それでオーケーだと知らせるだけだね。うん。君はすでにそのことに気付いてたね。違うかい？　さあ、叡智の収穫に向かう時だよ。いらない物は全部出して、代わりに叡智を持ち込むんだ。

（キャロライン）私は君がすでに知っていることを思い出させてるだけのことだよ。人間との触れ合い以上に貴重なものは何もない。こうして人に触れる。愛と思いやりと尊敬を込めて。さあ、全ての痛みを解放しなさい。そして叡智を吸い込みなさい。もう痛みは無くなったね。

（ヴィンス）私はマスターの役割を演じてるけど、真のマスターは君の中にいる。とは言え、私はこの役割を愛している。

何故って、君の、みんなを深く深く感じることができるからね。君はベンター公に似てるところがある。私の友人にそっくりだ。何にでも強い意志で頑張るね。深呼吸をすることだよ。叡智を取り入れること。ただ許すこと。

（ラッフィング　ベアー）なんだかニューエイジっぽい恰好だね。でもとても感覚的だ。さあ深呼吸を。深呼吸をして、君に間もなく起こる「揺れ」に備えること。その出来事を許すこと。できるね？　許せばいい。それを飾り付けたりする必要はない。ただ許すんだ。君の中のマスターが訊ねてる。「自分を信頼できるかい？」

（女性）私はみんなといることが、これまでになく楽しくなってるよ。オンラインで観ているみんなのところも、私はちゃんと回ってるよ。こうやって１人残らず触れている。恐れる必要はない。ただ許せばいい。そう。

（マーカス）傷を手放すのは今だよ。そうしようと努めないこと。君はそうしようと意識していて、そのせいで傷が離れていかない。単純に手放して、息と一緒に叡智を吸い込む。吸い込めばいい。そうすれば勝手に離れていく。ほらね。みなさん、彼は今何も抱えていません。分かりますね。彼は叡智を吸い込むことを許しました。うん。いいね。

（トム）叡智をすぐ目の前に持ってくる。無理に抑え込んでおく必要はないよ。すぐ目の前に持ってくる。他のみんなも、叡智とは偉大なる人間みたいなものだと思えばいい。それは明らかだ。たくさんの叡智がある。でも君はそれを取り出すのを恐れている。考えない。ただ取り出す。前に出す。

（アラン）全ての傷。詰まったエネルギーがまさにそれだね。大きく深呼吸をして手放す。そしてそれを超越する。そうすれば叡智が浮かび上がってくる。もう自分を癒そうとか修理しようとするのは止めること。叡智を通り抜けさせること。叡智、感覚、創造性、どれもほとんど同じ意味だよ。

（パトリシア）また時間を取って、シャウドとは別の機会に、これをやりたいと思っています。やりたいと思う人に来てもらって。みんなにも、こうやって偉大なる存在に触れて感じる機会を是非作ってもらいたいと思います。さあ深呼吸をして。頑張らなくていい。許せばいい。そう。それでいい。

（女性）うん。君はとても感受性が強いね。身体に発疹が出てるんじゃないかな。でも決してそれに対処しないで、ただただ通り過ぎさせること。勝手に通り過ぎて行くだろうね。そうすれば優美さとともに叡智がくる。

（デイビッド）自分を信頼することだよ。それは美しいことだけど、確かに難しくもある。君は自分に、信頼するに足る何があるのかと自問するけど、まあ、ベンター公と同じで、速かれ遅かれ、疑いのネタもそのうち尽きるよ。自分を信頼する以外にやれることがなくなる。とにかく頑張るのを止めること。理由を突き止め、理解しよう、解決しようとするのを止めること。許せばいい。そう。いいね。

（スティーブ）うーん。なんだかシャウドっぽくないよね（アダマス、笑う）。ああ、良い深呼吸だ。わあ！　今にもたくさん吹き出しそうになってるよ。ヘイヘイ、心の準備はできてるかい！　古い古いガラクタがたくさん埋まってるのが見える。さあ深呼吸をして。何が埋まってるかなんてどうでもいいよ。ただその時が来たってことだ。それらを超越する時が来たってことだ。グレートだよ。

（ティファニー）いいね。覚悟ができてる人がここにいたね（アダマス、笑う）。全てを手放す覚悟が決まってるね。ちなみに彼女は実際、どう手放すかは全く考えていません。彼女は傷を彼女にくっついたただのゴミだと、ダクトテープでぐるぐる巻きにされてくっ付いたただのゴミだと考えています。だね。ダクトテープを剥がしてゴミをゴミ箱に入れて終わりだね？　いいね。とてもシンプルだよ。いつの日かこれに関連したマスターのストーリーを作ろうかな。いいね。

（ラリー）彼は私を殴りたいようです。本当にそうです。本気です（笑いが起こる）。でも彼は私がカンフーの使い手だと知っているのと、且つ私が背後を取っているので動けないでいます（アダマス、笑う）。でもちょっと不思議です。彼は少しもそれを試みません。素振りさえも見せません。一生懸命にもなっていません。私には到底敵いっこないと信じているからです。さて、ここで１つ訊きますが、どっちがより良くないことだと思いますか？　一生懸命取り組むことと、無理だと最初から諦めること。どっちの方がイケてないでしょうか？　どっちもダメでしょうかね。どうでしょう。言えることがあるとするなら、あなたはあなたが信じたように、あなたの現実を創造する、です。つまり、たとえ何であれあなたが許せば、つまり防御もバリアも壁も全て、痛みに対する予防を取り下げて許すのなら、あなたが許すものはそうなります。普通の人

にはそうでなくとも、みなさんにとってはそのぐらいシンプルなはずです。さあ我が親友よ、マキューは止めて、今一度、感じ始めることだよ。それが叡智だよ。いいかい？　さあこれで我々はバディだね（ラリー頷き、彼らは拳を合わせる）いいね。

（アスレイア）ああ！　天使だ。ちなみに今回のこれ、次回のシャウドのプレビューとして面白いかな、どうかね。さあ、深呼吸をして。君はすぐ近くまで来てるよ。そしてベンター公が君に特別な興味を抱いたようだ。ちょっと見てみな。彼は、まあ、そういうイギリス人だよ（笑いが起こる）。さあ許して、手放してあげよう。分かるね。そうしようと頑張る必要はないよ。ただ手放すんだ。いいね。

（ビッキ）１つ訊くけど、君には私が触れていることが分かるかな？（彼女、頷く）うん。まあ物理的な意味ではなく、私が触れてると、、、

ビッキ：ええ、分かるわ。

アダマス：そうか。なら良かった。じゃあそれも身体に取り込んで。それが感覚というものだよ。単に手が肩に乗っているということではなく、君と私とがある種、溶け合って、ダンスをしているような、そういう感じだね。いいね。さあ深呼吸をして。触れられることに対して、なかなかの抵抗があるね。でもそれも許すことだよ。気付いたと思うけど、もう人から触れられることに対して不必要に意識する必要はないよ。いいね。ありがとう。

（オリビア）さあ大きく深呼吸を。ああ、とても美しい瞳だね。でも痛みの影も少し見えるね。なら、それを手放そう。そう。それは結局、叡智なんだよ。感覚だよ。いいね。あと、頑張らないこと。無理をしないこと。いいね。

（テス）観ているみなさん、みなさんもここにいるんですよ。みなさんもこの、今起こっていることの一部ですよ。私は単純に人から人へと渡り歩いているわけではありません。私は全てのみなさんとともにいます。そして私は別に何かをしているわけではなく、大した痛みじゃないよ、とか大した問題じゃない、そう告げているだけのことです。真の感覚に返ること、認識に至ること、その最初のグループになるのがどんな感じなのかを話しているだけのことです。私には威圧的なところがあるのは認めますが、何故って、みなさんはもう準備が出来ているように見えるからです。さあ、深呼吸をして。

（エリック）うん、オーケー、、、（長い沈黙）。言葉は必要ないって気付いたかい？（エリック、頷く）。言葉を交わす必要なんかないよ。ありがとう。そんな必要はないね。全部ばっちりだ。

（オルガ）オーケー。さあ深呼吸を。オーーーて感じで。胸の上の方に何か詰め込んでるような感じで。そして唾を吐くように出す（アダマスが唾を吐くような音を立てる。彼女、笑う）。いいね。笑うと、たくさんの叡智が上がってくるよ。

（エリザベス）わあ！　もう頑張らないで。一生懸命にならないで。こんなにもたくさんの感覚が入ってきてるんだから、ただ流れるにまかせて流させてやることだよ。彼女がやってるのを見て、合点したようだったのに。とは言え、恐れる必要はないよ。ただ、これまでどこにいたか迷ってただけだから。いいね。

（キャロル）わあ、彼女の名札にあるアダマス賞の数々を見てください。すごいね。結構お金を使ったか、彼女が素晴らしいかのどちらかだね。でも頑張らない。必死にならない。いいね。分かったかい？　さあ深呼吸をして、叡智を取り入れて、その叡智、君がした経験から来た叡智をしっかり携えておくこと（アダマス、彼女の背中についていた何かをはたく）。あが！　彼女は何か変なものを携えてたので追い払いました。虫がいました。

（シルビア）深く深く呼吸をしよう。さあここに、ほとんど何も抱えていない人がいましたね。古い問題がほぼ無いです。素晴らしい。彼女は今、感覚に入り悟りに至るゴーサインを待っています。でもそのゴーサインは私が出すわけじゃないよ。君が自分で自分に出すんだよ。分かったね。

さあみんなで、大きく、ゆっくり、深呼吸をしましょう。

では今日のポイントです。いろいろと変わること、変わっていることを予期してください。間違っても、同じ列の同じイスに同じように座ることを当たり前だと思わないでください。いつものことがいつもどおりに行くと期待しないようにしてください。突然、円を作ることになったのなら、抱きしめてそうしてください。

もしそういうことがあったとしても、慌てず騒がず静かに、要するにあれこれ考えたり、計画したり心配することなく、ただやってください。今日のこれだって3分とかからず出来ました。簡単です。それも自分に来させるようにしてください。やるとなったら黙ってやるです。人間的な発想で思いつく悟りへのプロセスで余計な邪魔をするのを止めてください。いろいろなものが変化します。これまでとは異なっていきます。今回のように異なる新しいアプローチが要るかもしれません。でもそんなに悪いものじゃなかったですよね？ ちょっとぎこちなかったり不安だったりする程度のことです。私たちは円形に座っていて、私はそこを歩いて回り、１人１人に触れました。

そして2つ目。スピリット、そして悟りは、あなたが予想しているのとは別の形でやってきます。あなたが予想した以外の形でやってきます。人によっては同じことを何回も何回も何年も何年も続けていて、こんなふうに悟るだろうと予期しています。そしてそれはそんなふうにはやってきません。

3つ目です。今日最も伝えたかったポイントです。あなたは頑張ることで悟りに至ることはできません。悟りを意図して何かをやっても無意味です。これまでやってきたように、計画をして作戦を立てて必死に取り組んで苦しんでも、過去の傷は消えません。出来るのは許すこと、ただそれだけです。許せるだけです。

時には、気が逸れるようなことは必要です。たとえば私があなたの背後に立つとか、まあこれは美しい気逸らしですね。かと言って、私は何かをしているわけではありません。ヒーリングを行っているわけでもありませんし、したいとも思いません。私はエネルギーを与えているわけでもなく、本気で何もやっていません。ただ私はあなたの気が逸れるよう、あなたがあなたを感じるのに十分な時間だけ、気が逸れればそれでいいと思っています。あなたが何を感じようと、あなたがここにいようとオンラインで観ていようと聴いていようと読んでいようと、あなたが感じたのは、この私ではなく、あなたです。あなたはあなたを感じていました。

さあ、大きく、ゆっくりと、深呼吸をしましょう。

親友のみなさん、ありがとう。この聡明且つ感覚的な美しい場所、私がここにあることを許してくれてありがとう。

さあ最後に深呼吸をして思い出してください。創造において全てが正しい。みなさんにとっては特にそうです。ありがとう。

円の中心からアダマスでした。ありがとう（聴衆、喝采）

翻訳:　Ito Satoshi